

2017

9月



Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麺類			
	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
11 MON	豚肉の旨塩炒め オクラとろろソース				サワラのネギ味噌焼き				玉子カレー							
	552	23.1	17.3	3.3	528	29.3	12.6	3.0	737	24.6	25.7	2.7				
12 TUE	茄子とチキンのジン ジャーソース掛け								ポークカレー				サラダそば・うどん			
	757	27.6	36.3	4.4					652	17.0	19.7	2.5	519	19.2	19.0	6.2
13 WED	ポークのピザ風ロースト				カレイのしょうが煮				メンチカツカレー							
	678	26.1	28.6	2.3	533	37.3	6.7	5.0	831	22.2	31.2	3.2				
14 THU	五穀米のピリ辛肉みそ丼				 ミツカンヨロボメニュー 白身魚のフライ たっぷり玉ねぎ酢仕立				ポークカレー				 冷やし醤油ラーメン			
	597	22.1	17.8	2.8	555	20.5	12.9	3.0	652	17.0	19.7	2.5	464	23.9	11.5	6.5
15 FRI	牛肉豆腐				サーモンムニエル マスタードクリームソー ス				ポークハヤシライス				カレー南蛮うどん・そば			
	514	28.0	10.6	4.5	508	28.8	10.2	2.8	586	17.2	11.3	3.4	444	17.6	7.2	5.9
16 SAT	豚肉のスタミナ焼								ポークカレー							
	598	26.5	21.5	3.4					652	17.0	19.7	2.5				

★サンドイッチのご注文は3日前までにお願いします。
 ★材料その他の事情により、メニューが異なる場合がありますのでご了承下さい。
 ★お弁当のご注文は11時までにお問い合わせいたします。

★お米は国産を使用しています。
 ★定食の総エネルギーは精白米70g/およそ250kcalで計算しています。

2017

9月



Weekly Menu

日にち	A ランチ				B ランチ				カレー				麺 類			
	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	カロリー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
18 MON	敬老の日															
19 TUE	ミツカンヨラポメニュー 味噌ぽんの 豚しゃぶサラダ				イワシ磯辺フライ & イカメンチ				野菜カレー				きしめん			
	565	23.2	21.8	2.5	565	23.2	21.8	2.5	691	17.4	21.3	4.8	525	24.4	12.9	5.2
20 WED	和風煮込みハンバーグ				白身魚の カレーマヨネーズ				ポークカレー				NEW リコピンたっぷり 冷やしトマトラーメン			
	573	24.5	18.5	5.9	533	22.7	18.6	2.0	652	17.0	19.7	2.5	418	19.4	6.3	3.8
21 THU	スイートマスタードチキン				ブリのレモン照焼				ウィンナーカレー				あんかけ焼きそば			
	584	27.1	20.6	2.2	591	26.9	20.3	4.0	714	20.8	23.9	3.2	450	17.7	16.0	3.8
22 FRI	ミートグラタン				マグロハラモの塩唐揚				ポークカレー				冷やしネバとろろ うどん・そば			
	562	26.0	24.8	3.6	523	29.9	13.7	1.9	652	17.0	19.7	2.5	398	14.1	4.2	6.1
23 SAT	秋分の日															

★サンドイッチのご注文は3日前までにお願いします。
 ★材料その他の事情により、メニューが異なる場合がありますのでご了承下さい。
 ★お弁当のご注文は11時までにお問い合わせいたします。

★お米は国産を使用しています。
 ★定食の総エネルギーは精白米70g/およそ250kcalで計算しています。